

Aコース
平成30年08月28日火曜日

料理名/食品名	分量
子どもパン(乳)	
子どもパン 1個取り(40g)	50
子どもパン 1個取り(50g)	50
子どもパン 1個取り(60g)	50
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
ポトフ	
豚もも(小間切れ)	20
人参	10
玉ねぎ	30
じゃがいも	60
キャベツ	30
ローレル(粉末)	0.01
コンソメ・ヘルシーファーム	1.5
食塩	0.35
混合こしょう	0.03
ハンバーグイタリアンソース	
ハンバーグ(60g)	60
オリーブ油	0.25
玉ねぎ	10
おろしにんにく	0.2
トマト缶詰 ダイス	15
トマトケチャップ	8
三温糖	0.7
食塩	0.1
マスタード(あらびき)	1.2
花野菜サラダ	
冷凍ブロッコリー	30
冷凍カリフラワー	15
フレンチドレッシング(クラス)	
フレンチドレッシング(クラス)	8

Aコース
平成30年08月29日水曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(70g)	80
精白米(80g)	80
精白米(90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
生揚げのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	5
大根	30
冷凍あさり	8
生揚げ	15
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
冷凍ほうれん草	20
揚げ鶏のレモン風味	
鶏もも切り身(皮付)50g/60g	50
合成清酒(料理酒)	1
食塩	0.3
混合こしょう	0.03
でん粉(片栗粉)	8
油	4
三温糖	6
こいくちしょうゆ	5
レモン 果汁	1.1
でん粉(片栗粉)	0.2
水	4
青菜とじゃこの炒め物	
ごま油	0.5
ちりめんじゃこ	3
コーン	5
キャベツ	10
冷凍こまつな	20
本みりん	1
こいくちしょうゆ	1.5

Aコース
平成30年08月30日木曜日

料理名/食品名	分量
麦ごはん	
精白米(70g)	72
精白米(80g)	72
精白米(90g)	72
精白米(強化米)	0.25
大麦 麦ご飯用	8
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
夏野菜カレー	
炒め油(サラダ油)	0.8
豚もも(小間切れ)	15
赤ワイン	0.5
おろししょうが	0.4
おろしにんにく	0.4
玉ねぎ	30
人参	10
なす	15
トマト缶詰 ダイス	10
ソテーオニオン	5
チャツネ	1
アップルソース	6
中濃ソース	1
ダイスカぼちゃ	30
カレールウ・日糧	1
こくまろカレーフレーク [®] ロブレント	16
オムレツ	
プレーンオムレツ	40
切干大根のサラダ	
切干大根	4
キャベツ	25
人参	7
ごまドレッシング(クラス)	
ごまドレッシング(クラス)(20)	5

Aコース
平成30年08月31日金曜日

料理名/食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん(70g)	80
地粉うどん(80g)	80
地粉うどん(90g)	80
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
鶏南蛮うどん	
かつおだしパック	2
鶏むね(小間切れ)	15
玉ねぎ	20
人参	10
冷凍ほうれん草	10
ねぎ	15
こいくちしょうゆ	12
本みりん	1.7
とうがらし	0.04
カミカミかき揚げ	
カミカミかき揚げ(50g)	50
油	3.5
枝豆ひじきサラダ	
むき枝豆 冷凍	10
ほしひじき	1
キャベツ	35
人参	5
柑橘ドレッシング(クラス)	
かんきつドレッシング(クラス)	5

Aコース
平成30年09月03日月曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(70g)	80
精白米(80g)	80
精白米(90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
春雨スープ	
人参	7
玉ねぎ	20
チンゲンサイ	15
冷凍豆腐ダイスカット	15
中華スープの素・ヘルシーファーム	1
食塩	1
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.5
カットはるさめ(スープ用)	3
にら	5
えびしゅうまい②	
えびしゅうまい(18g)	36
ビビンバごはんの具	
ごま油	0.45
豚ひき肉	27
合成清酒(料理酒)	0.8
おろししょうが	0.65
おろしにんにく	0.65
人参	6
ぜんまい水煮	6
はくさい キムチ	5.8
三温糖	2.6
こいくちしょうゆ	4.8
本みりん	1
豆板醤	0.06
冷凍ほうれん草	10
もやし	33
オイスターソース	0.7
いりごま(白)	1

Aコース
平成30年09月11日火曜日

料理名/食品名	分量
黒パン(乳)	
黒パン(1個取) (40g)	50
黒パン(1個取) (50g)	50
黒パン(1個取) (60g)	50
牛乳	
牛乳 (200ml) (200ml)	206
イタリアンスープ	
ベーコン(短冊切り)	7
玉ねぎ	25
人参	12
トマト缶詰 ダイス	30
トマトケチャップ	3
コンソメ・ヘルシーファーム	1
食塩	0.55
混合こしょう	0.02
冷凍こまつな	13
パセリチップ	0.03
パンプキングラタン	
パンプキンカップグラタン	50
カリフラワーのサラダ	
冷凍カリフラワー	30
むぎ枝豆 冷凍	10
コーン	10
ごまドレッシング(クラス)	
ごまドレッシング(クラス) (20)	5

Aコース
平成30年09月12日水曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米 (70g)	80
精白米 (80g)	80
精白米 (90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳 (200ml) (200ml)	206
わかめスープ	
人参	12
もやし	20
ねぎ	10
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.3
食塩	0.6
混合こしょう	0.02
合成清酒(料理酒)	1
こいくちしょうゆ	2
カットわかめ	0.5
えびかつ	
エビカツ	40
油	2.8
八宝菜	
炒め油(サラダ油)	0.8
豚もも(小間切れ)	20
人参	10
玉ねぎ	20
イカ短冊 1.5cm×3cm	15
干しいたけ スライス	0.5
たけのこ水煮缶 一斗缶	8
キャベツ	50
おろししょうが	0.12
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.4
食塩	0.4
混合こしょう	0.04
うずら卵水煮レトルト	15
でん粉(片栗粉)	1
パックソース5g	
パックソース(中濃)5g	5

Aコース
平成30年09月13日木曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米 (70g)	80
精白米 (80g)	80
精白米 (90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳 (200ml) (200ml)	206
キムチ入り豚汁	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚もも(小間切れ)	15
人参	10
ごぼう(洗い)	8
大根	20
じゃがいも	20
はくさい キムチ	12
ねぎ	10
麦みそ・ヤマキ	5
米みそ・中沢	5
かつおだしパック	0.8
あじの一夜干し	
あじ一夜干し	40
おひたし	
冷凍ほうれん草	15
キャベツ	30
人参	5
ボトルしょうゆ	
ボトルしょうゆ	2.5

Aコース
平成30年09月14日金曜日

料理名/食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん (70g)	80
地粉うどん (80g)	80
地粉うどん (90g)	80
牛乳	
牛乳 (200ml) (200ml)	206
なすのつけ汁	
炒め油(サラダ油)	0.7
豚もも(小間切れ)	10
なす	10
人参	5
カットまいたけ	5
冷凍カット油揚げ	5
ねぎ	10
とうがらし	0.01
こいくちしょうゆ	14
本みりん	0.5
冷凍ほうれん草	10
かつおだしパック	0.7
ちくわの磯辺揚げ	
焼ちくわ 1/4 25g	25
薄力粉 1等	6
でん粉(片栗粉)	0.4
あおのり	0.12
水	9.5
油	2.8
上州きんぴら	
炒め油(サラダ油)	0.5
千切りごぼう	23
人参	10
切りこんにやく	7
三温糖	1.8
本みりん	0.7
こいくちしょうゆ	3
冷凍カットいんげん	3
いりごま(白)	0.5
とうがらし	0.01
ごま油	0.2

Aコース
平成30年09月18日火曜日

料理名/食品名	分量
ソフトフランスパン	
ソフトフランスパン (40g)	45
ソフトフランスパン (50g)	45
牛乳	
牛乳 (200ml) (200ml)	206
サーモンシチュー	
炒め油(サラダ油)	0.5
白ワイン	2
ローレル(粉末)	0.01
玉ねぎ	20
人参	10
カットエリンギ	10
じゃがいも	25
さげ角切り	20
食塩	0.2
混合こしょう	0.01
コンソメ・ヘルシーファーム	0.5
調理用牛乳	15
シチューの素	13
トマトオムレツ	
トマトオムレツ	40
グリーンサラダ	
キャベツ	25
冷凍ブロッコリー	17
きゅうり	8
イタリアンドレッシング(クラス)	
イタリアンドレッシング(クラス)	5
チョコクリーム	
マーシャルビーンズ(チョコ大豆)	10

Aコース
平成30年09月19日水曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(70g)	80
精白米(80g)	80
精白米(90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
お月見汁	
かつおだしパック	2
人参	10
カットしめじ	7
白玉団子	40
ねぎ	10
冷凍こまつな	15
こいくちしょうゆ	4
本みりん	1
食塩	0.5
いわしのさんが焼き②	
いわしのさんが焼き20g	40
さといものそぼろ煮	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏ひき肉	12
合成清酒(料理酒)	0.7
玉ねぎ	13
さといも乱切り(チルド)	38
三温糖	2
こいくちしょうゆ	3.3
水	1.5
冷凍グリーンピース	1

Aコース
平成30年09月20日木曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(70g)	80
精白米(80g)	80
精白米(90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
ワンタンスープ	
人参	10
もやし	20
こいくちしょうゆ	3
食塩	0.4
混合こしょう	0.01
中華スープの素・ヘルシーファ	0.7
玉ねぎ	15
冷凍こまつな	15
ワンタンの皮	10
春巻き	
春巻	40
油	2.8
麻婆茄子	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚ひき肉	20
おろししょうが	0.1
おろしにんにく	0.1
ねぎ	10
人参	10
たけのこ水煮缶 一斗缶	8
干しいたけ スライス	0.5
水	8
中華スープの素・ヘルシーファ	0.4
三温糖	0.7
こいくちしょうゆ	1.9
米みそ・中沢	2.5
豆板醤	0.2
生揚げ	25
なす	30
油	3
にら	2
でん粉(片栗粉)	0.6
ごま油	0.2

Aコース
平成30年09月21日金曜日

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺(70g)	80
中華麺(80g)	80
中華麺(90g)	80
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
広東麺	
ごま油	0.6
豚もも(小間切れ)	15
おろししょうが	0.5
合成清酒(料理酒)	1
人参	15
もやし	15
たけのこ水煮缶 一斗缶	10
醤油ラーメンスープ・シャン	10
こいくちしょうゆ	6.5
食塩	0.3
混合こしょう	0.02
チンゲンサイ	7
でん粉(片栗粉)	1.5
チーズはんぺんフライ	
チーズハンペンフライ	50
油	3.5
ほうれんそうサラダ	
冷凍ほうれん草	30
人参	10
キャベツ	10
ナムルドレッシング(クラス)	
ナムルドレッシング(クラス)	5

Aコース
平成30年09月25日火曜日

料理名/食品名	分量
コッペパン縦スライス(乳)	
コッペパン縦スライス(40g)	50
コッペパン縦スライス(50g)	50
コッペパン縦スライス(60g)	50
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
野菜コンソメスープ(シンプル)	
玉ねぎ	15
人参	10
キャベツ	25
コンソメ・ヘルシーファーム	1.3
食塩	0.6
混合こしょう	0.02
ウインナーのトマトソース②	
ウインナー 20g/30g(20g)	40
オリーブ油	0.2
玉ねぎ	12
おろしにんにく	0.2
トマト缶詰 ダイス	11
デミグラスソース	2.5
トマトケチャップ	6
赤ワイン	0.5
コンソメ・ヘルシーファーム	0.4
三温糖	0.25
パセリチップ	0.03
野菜のペペロンチーノ	
オリーブ油	0.4
おろしにんにく	0.2
豆板醤	0.05
ベーコン(短冊切り)	10
冷凍こまつな	15
人参	10
カットエリンギ	10
スパゲッティ(ハーフ)	15
炒め油(サラダ油)	0.25
茹で塩	0.25
コンソメ・ヘルシーファーム	0.4
こいくちしょうゆ	2
食塩	0.1
混合こしょう	0.01

Aコース
平成30年09月26日水曜日

料理名/食品名	分量
わかめごはん	
精白米(70g)	80
精白米(80g)	80
精白米(90g)	80
精白米(強化米)	0.25
わかめごはんの素	2.8
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
もずくスープ	
人参	10
たけのこ水煮缶 一斗缶	15
干しいたけ スライス	0.6
もずく(冷凍)	15
こいくちしょうゆ	2
食塩	0.6
混合こしょう	0.02
中華スープの素・ヘルシーファ	0.8
冷凍こまつな	20
鶏肉の唐揚げ	
鶏もも切り身(皮付)50g/60	50
おろししょうが	1
こいくちしょうゆ	3
合成清酒(料理酒)	2
でん粉(片栗粉)	10
油	3.85
きゅうりサラダ	
サラダこんにやく	10
冷凍ブロッコリー	20
きゅうり	30
香味塩ドレッシング(クラス)	
香味塩ドレッシング(クラス)	5

Aコース
平成30年09月27日木曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(70g)	80
精白米(80g)	80
精白米(90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
わかめのみそ汁	
かつおだしパック	2
カットえのき	10
人参	10
冷凍豆腐ダイスカット	15
カットわかめ	0.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
ねぎ	10
白身魚のカレー醤油焼き	
シイラカレー醤油漬	40
ひじきの彩り炒め	
人参	8
ほしひじき	1.5
ゆで大豆(ドライパック)	10
さつま揚げ(卵白抜)	6
むき枝豆 冷凍	7
三温糖	2
こいくちしょうゆ	3.2
本みりん	1.2
水	1.5
アセロラゼリー	
アセロラゼリー	35

Aコース
平成30年09月28日金曜日

料理名/食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん(70g)	80
地粉うどん(80g)	80
地粉うどん(90g)	80
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
田舎風みそうどん	
かつおだしパック	2
鶏むね(小間切れ)	15
人参	10
ごぼう(洗い)	15
大根	15
カットまいたけ	10
とうがらし	0.01
冷凍カット油揚げ	3
こいくちしょうゆ	6.5
麦みそ・ヤマキ	10
いりごま(白)	0.7
冷凍ほうれん草	10
コーンすりみ焼き	
コーンのすりみ焼き	35
水菜ともやしのおひたし	
水菜	10
人参	5
もやし	38
ボトルしょうゆ	
ボトルしょうゆ	2.5